

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 27 a 31 de maio de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	11,2	1,5	2,6	75,6
	GERAL	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz com cenoura, ervilhas e feijão verde	53,8	14,5	16,0	424,6
	VEGETARIANO	Nuggets vegan no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ e arroz com cenoura, ervilhas e feijão verde	55,4	17,4	14,3	455,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	GERAL	Estufado de pescada c/ cebolada e tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida, Salada de alface	19,1	6,6	20,9	224,9
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (ervilhas, cogumelos e beringela estufados e batata cozida) ⁽¹²⁾ , Salada de alface	28,1	6,2	12,5	248,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de couve-flor com favas	11,1	1,3	4,2	79,4
	GERAL	Esparguete à Bolonesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e couve roxa	25,8	14,7	25,5	346,7
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonesa (soja fina) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface e couve roxa	34,7	6,4	30,6	344,8
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Corpo de Deus</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	Curgete e feijão verde	12,8	1,4	3,1	83,8
	GERAL	Hambúrguer de vaca no pão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com alface e cenoura, Batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	48,5	19,8	24,0	475,1
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no pão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com alface e cenoura, Batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	64,5	26,6	11,5	556,2
	SOBREMESA	Madalena de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ ou Fruta da época	22,3/ 7,3	9,2/ 0,2	2,6/ 0,4	184,8/ 34,8

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.